

UPPER BODY BLAST



Circuito 1

Completar 3 veces

Rodillas arriba con brazos activos 30"

Inchworms x 5

Elevaciones laterales x 8

Fondo de tríceps x 10

Círculos de brazos x 10
adelante/atrás

Circuito 2

Completar 2 veces

Flexiones x 8

Remo con mancuernas x 8
cada lado

Curl de bíceps alternados x 12

Mountain Climbers
(escaladores) 20"

Plancha lateral 20"
cada lado

Circuito 3

Completar 2 veces

Press de hombros con mancuernas x 8

V-Ups x 8

Vuelo posterior x 8

Press de piso x 6

Remo renegado x 5

Más tablas de ejercicios

en [evalufit.com](https://www.evalufit.com)